

令和7年(2025年)12月分 学校給食献立表

えいようさんしょく き・おもにエネルギーのもとになる食品 あか・からだ・しょくひん からだ・ちょうし・ととの みどり・からだ・ちょうし・ととの しょくひん
<栄養三色> 黄…おもにエネルギーのもとになる食品 赤…おもに体をつくるもとになる食品 緑…おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色	実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色	実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色																				
1 日 (月)	おおきいコッペパン	コッペパン	低1食(75) 中1食(89) 高1食(104)	黄	2 日 (火)	ごはん	ごはん	低1食(161) 中1食(184) 高1食(207)	黄	3 日 (水)	しょくパン	しょくパン	低1食(77) 中1食(93) 高1食(108)	黄																				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤																				
	アイントップフ	ぶたにく(かくぎり) じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ ナツメグ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	40 30 30 20 15 5 5 0.01 0.6 0.01 80 1	赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑 黄		きくなととうふのいためたん	きくなととうふ(れいとう) ぶたにく つちしうが たまねぎ にんじん さとう こいくちしょうゆ しお こしょう でんぶん なたねあぶら	20 75 15 0.5 40 15 1 5 0.1 0.01 1 1	緑 赤 赤 緑 緑 緑 黄		こめこのビーフシチュー	こめこのビーフシチュー	30 0.1 50 50 20 5 1 15 10 10 2 1 0.5 0.01 45 1	赤 緑 黄 緑 緑 緑 黄																				
	ほうれんそうとひじきのツナサラダ	ほうれんそう ひじき まぐろオイルづけ ホールコーン にんじん すりごま さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら	25 0.8 12 15 10 1 0.5 1 0.5	緑 赤 赤 緑 緑 黄 黄		ふゆのすまじる	かたぬきまぼこ(ゆきだるま) だいこん にんじん あおねぎ えのきたけ うすぐちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	8 20 10 5 5 4 2 0.2	赤 緑 緑 緑 緑 黄		ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえ	20 20 20 20	赤 緑 緑 緑																				
	エネルギー	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン	食物繊維 g			554	22.7	2	364	1.7	347	0.43	0.49	14	3.2	612	23.9	2.4	317	1.7	254	0.32	0.54	29	8.6					
		kcal			レバール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg																										
		576	27.9	2.2	327	1.9	357	0.55	0.6	37	8.1																							
	ごはん	ごはん	低1食(161) 中1食(184) 高1食(207)	黄	ごはん	ごはん	低1食(161) 中1食(184) 高1食(207)	黄	ごはん	ごはん	低1食(161) 中1食(184) 高1食(207)	黄																						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤																						
	むしシュウマイ	シュウマイ	2個(36)	赤	さばのしょうがに	さば つちしうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ みず	1切(60)	赤 緑 黄	しおにくじやが	しおにくじやが	とりにく ににく じゃがいも たまねぎ にんじん あおねぎ さとう みりん さけ しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら	40 0.1 60 30 20 5 1.5 1.5 0.5 1 0.5 0.01 15 0.5																						
	はくさいスープ	はくさい ぶたにく にんじん あおねぎ わかめ うすぐちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる	30 10 10 5 1.4 4.8 0.01 2 0.2 130	緑 赤 緑 赤	かきたまわかれじる	たまご でんぶん わかめ たまねぎ にんじん みつば うすぐちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 0.5 1.4 30 10 3 4.8 2 0.2 130	赤 黄 赤 緑 緑 緑 緑	もやしのあまずいため	もやし にんじん さとう す こいくちしょうゆ なたねあぶら	50 15 1 1 1.5 0.5																							
	みそポテト	じゃがいも なたねあぶら みそ さとう こいくちしょうゆ みず	60 3 3.5 3 0.5 3.5	黄 黄 赤 黄	597	21	2.2	276	1.4	162	0.37	0.46	27	7.6	675	27.3	2.4	265	1.5	228	0.26	0.67	6	1.5	549	21.8	1.1	261	1	343	0.28	0.48	30	8.1
	ごはん	ごはん	低1食(161) 中1食(184) 高1食(207)	黄	パーカーパン	パーカーパン	低1個(63) 中1個(78) 高1個(94)	黄	ごはん	ごはん	低1食(161) 中1食(184) 高1食(207)	黄																						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤																						
	さかなのつけやき	さかなきりみ(あじ) さとう さけ みりん こいくちしょうゆ しお	1切(60)	赤 黄	おおさか こまつなコロッケ	こまつなコロッケ なたねあぶら	1個(50)	黄 黄	チャプチエ	チャプチエ	1本(206)	赤																						
	いものこじる	さといも ぶたにく どうふ(れいとう) つきこんにゃく しめじ しろねぎ さけ うすぐちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 15 20 15 10 10 0.5 4.8 0.2 0.2 130	黄 赤 赤	とりにくとやさいのトマトスープに	とりにく あかワイン たまねぎ キャベツ にんじん トマトみづに(かん) さやいんげん ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら	30 1 40 30 20 10 3 5 5 1 0.5 0.01 65 1	赤 綠 綠 綠 綠 綠 綠 綠 綠 綠 綠 黃	11 日 (木)	たまごいりトックスープ	たまご トック たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ ほしごま みりん こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	15 20 20 10 10 5 4.8 0.01 2 130																						
	てづくりしそひじき ふりかけ	ゆかり ひじき しろごま さとう みりん こいくちしょうゆ みず	0.4 1.5 0.5 0.5 0.5 1 5	绿 赤 黄 黄	639	27.4	2.9	428	1.5	306	0.29	0.59	27	4.4	591	22.8	1.8	288	1.5	268	0.22	0.52	12	2.8										
	ごはん	ごはん	低1食(161) 中1食(184) 高1食(207)	黄	しょくパン	しょくパン	低1食(77) 中1食(93) 高1食(108)	黄	ごはん	ごはん	低1食(161) 中1食(184) 高1食(207)	黄																						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤																						
	おでん	とりにく ごぼうてん じゃがいも あかこんにゃく だいこん かくぎりこんぶ さとう みりん こいくちしょうゆ うすぐちしょうゆ だしけずり	30 20 40 24 55 1 2 1 3 2 2	赤 赤 黄	かぶのクリームに	かぶ とりにく しろワイン たまねぎ にんじん パセリ ピザようチーズ ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら	50 20 1 30 20 1 2 2 0.6 0.01 40 1	綠 赤 綠 綠 綠 綠 綠 綠 綠 綠 黃	16 日 (火)	たまごいりはくさいスープ	たまご でんぶん シヨルダーベーコン はくさい にんじん あおねぎ わかめ うすぐちしょうゆ こしきょう けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 0.5 10 30 10 5 1.4 4.8 0.01 2 130																						
	はくさいの ピリからいため	はくさい にんじん さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン なたねあぶら	60 10 0.5 2 0.05 0.5	绿 绿 黄	549	21.2	1.4	305	20	165	0.24	0.46	33	6.8	596	22.5	2.4	376	1.4	336	0.27	0.55	19	6	564	27.4	2.1	288	1.5	214	0.29	0.57	30	3.2

えいようか ちゅううがくねん えいようせっしゅりょう
※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

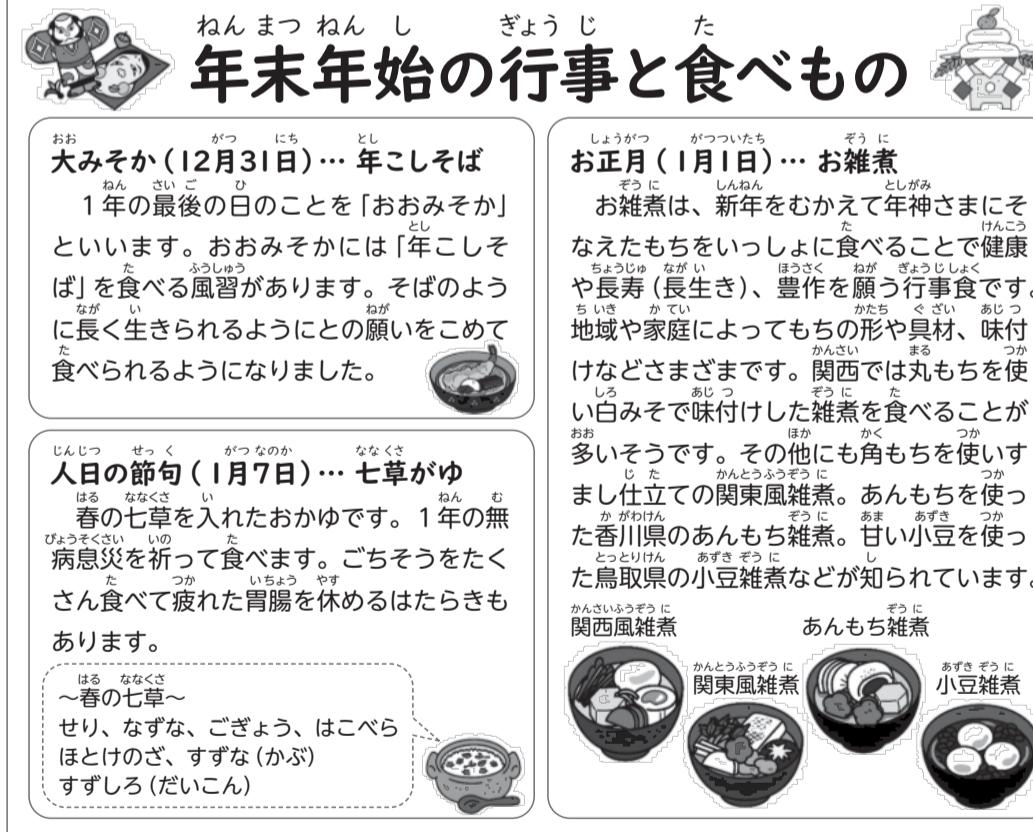
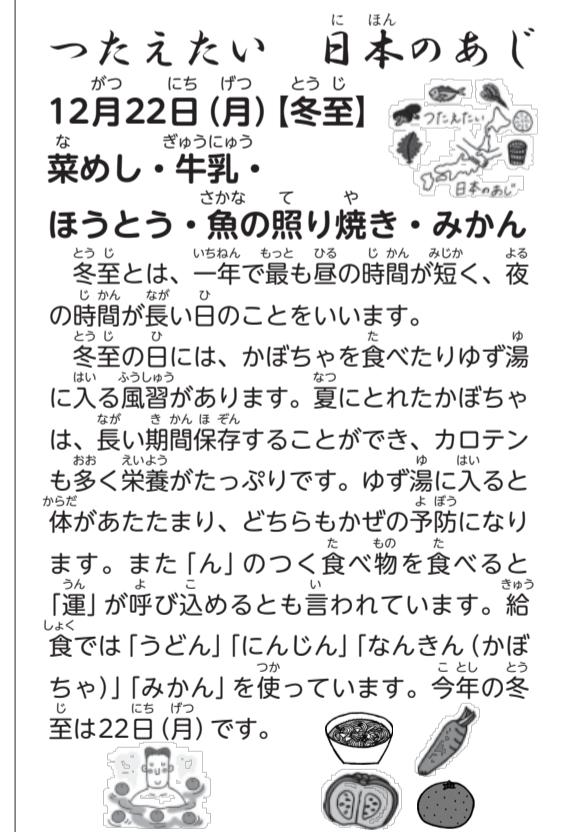
令和7年(2025年)12月分 学校給食献立表

小学校献立
茨木市教育委員会

えいようさんしょく き ショウヒン
くわんじやうひん あか からだ ショウヒン
くわんじやうひん みどり からだ ちょうし ととの しょくひん
<栄養三色> 黄…おもにエネルギーのもとになる食品 赤…おもに体をつくるもとになる食品 緑…おもに体の調子を整えるもとになる食品

22 日 (月) 【 冬至 献立 】	なめし		なめし		低		1食(116)	黄	
	えんぞうひろしまな・しお・さとう・すいさんかカルシウム				中		1食(139)		
					高		1食(162)		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		1本(206)		赤		
	ほうとう		うどん(れいとう)		70		黄		
			とりにく		20		赤		
			かぼちゃ		20		緑		
			はくさい		20		緑		
			にんじん		10		緑		
			あおねぎ		5		緑		
	りゅうおうみそ		りゅうおうみそ		8		赤		
	りゅうおうしろみそ		りゅうおうしろみそ		4		赤		
	にぼし		にぼし		3				
	にぼしだし				150				
	さかなのてりやき		さかなきりみ(さわら)		1切(60)		赤		
			さとう		2		黄		
			みりん		1				
			さけ		1				
			こいくちしょうゆ		3				
	みかん		みかん		1個(80)		緑		
629	33.7	2.8	368	2.2	291	0.32	0.64	38	4.1

今月の脂肪エネルギー比：27.4%



※表示規定のあるアレルギー物質(28品目)食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

ナツメグ	まぐろオイル漬 型抜きかまぼこ(雪だるま)	プレーンヨーグルト	シュウマイ	ゆかり	おおさかごまつな 大阪小松菜コロッケ	スライスチーズ	トック
ナツメグ	きはだまぐろ なたねあら 菜種油 じくさん 食塩 みず 水 トマト色 しきそ	魚肉(スケソウダラ) かご 加工でんぶん(キャッサバ) でんぶん(じゃがいも) 砂糖 酵母エキス 皮小麦粉 ※豚肉 小麦 しょうがペースト 調味料(砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料 パン粉 小麦粉 還元水あめ 水 ※乳 玉ねぎ パン粉 でんぶん(じゃがいも) スターター 水 ※乳	豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぶん(じゃがいも) しょうがペースト 調味料(砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料 パン粉 小麦粉 還元水あめ 水 ※乳	塩蔵赤しそ(赤しそ 食塩 麦畑砂糖 食塩 酵母エキス 食塩 デキストリン(とうもろこし他) 酸味料	じゃがいも パン粉 小麦粉 イースト ショートニング ぶどう糖 食塩 小松菜 バッターミックス(小麦粉 でんぶん(とうもろこし) 増粘剤 玉ねぎ 上白糖 しょうゆ 乾燥マッシュポテト 食塩 こしょう 水 ※大豆 小麦	ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳	米粉 加工でんぶん(キャッサバ) 食塩 水 酒精

ごぼう天	ピザ用チーズ	卵抜きマヨネーズ	オイスターソース	な 菜めしの具	ポンデドーナツ(チョコ)	ぶどうゼリー
いとよりりすり身 ごぼう 上白糖 食塩 ごぼう 飲料調味料 植物性油脂(菜種油) 加工でんぶん(キャッサバ)	ナチュラルチーズ セルロース ※乳	食用植物油脂(菜種油) 粉末状植物性たんぱく 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤(加工でんぶん(とうもろこし)) キサンタンガム 調味料 香辛料抽出物 水 ※大豆	かきエキス(かき煮汁 マルトデキストリン 水あめ かき かき酵素分解物 食塩 デキストリン(キャッサバ) 砂糖 コーンスターク) 砂糖 食塩 醸造麥芽 アルコール 食塩 酵母エキスパウダー 酵母エキス デキストリン(キャッサバ さつまいも) 増粘剤(加工でんぶん(とうもろこし) キサンタン)	塩味噌味噌味島根島菜(広島菜 食塩) 砂糖 食塩 砂糖 水酸化カルシウム	チョコレートコーチング(植物油脂(パーム油 ココアパウダー) ミックス粉(小麦粉 砂糖 粉末油脂(植物油脂 コーンシロップ) ぶどう糖 食塩) 食用油脂(パーム油 菜種油 卵殻カルシウム ベーキングパウダー 乳化剤 ※乳 小麦 大豆 卵	巨峰果汁 ぶどう糖果糖液糖 水あめ ゲル化剤 クエン酸 クエン酸Na 香料 水